

اقدامات اساسی قبل از شروع امتحان

۱. صبحانه کامل میل شود.
۲. در روزهای امتحان شبها زود بخوابید .
۳. سحرخیز باشید.
۴. دو ساعت مانده به امتحان خلاصه های خود را یکبار دیگر مرور کنید .
۵. یادگیری مطالب جدید را به ساعات آخر موکول نکنید.
۶. به خاطر داشته باشید که سوالات امتحانی شما از همان مطالب کتب درسی شماست پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.
۷. قبل از شروع امتحان نفس عمیق بکشید وبا توکل بر خدا امتحان خود را شروع نمایید. یادتان باشد که

«لا بذكر الله تطمئن القلوب: یاد خدا آرامش بخش دلهاست».

در جلسه امتحان

- در مورد جواب دادن به سوالات امتحانی به نکات زیر توجه نمایید
۱. سوالات رابه ترتیب بخوانید وجواب بدهید.
 ۲. اگر سوالی را بلد نیستید در کنار آن علامت × زده و رد شوید.
 ۳. برخی سوالات هستند که وقت زیادی نیاز دارند ویا ما آنها را کامل بلد نیستیم پس در کنار آنها یک تیک بگذارید وبه سراغ سوالات بعدی بروید.

۴. سوالات آسان را جواب دهید.

۵. حال به سراغ سوالاتی بروید که در کنارشان تیک قرار داده اید .

۶. حتما بعد از آنکه به سوالات پاسخ دادید یکبار دیگر مطالب نوشته شده خود را نگاه کنید شاید سوالی جا افتاده یا جواب سوالات جا بجا شده باشد.

۷. به توضیحاتی که دبیر مربوطه در زمینه سوالات ارائه می دهد حتما گوش فرا دهید.

۸. از وقت داده شده به هر امتحان در سر جلسه امتحانی حداکثر استفاده را نموده و عجله ای برای خروج از جلسه امتحانی نداشته باشید.

۹. مسائل را تنها در ذهن خود حل نکنید بلکه حتما در ورقه پیاده کنید و از خلاصه نویسی پاسخها خودداری کنید و جوابها را کامل بنویسید .

۱۰. در کنار سوالات چند قسمتی یک علامت * بگذارید و بعد از اتمام جوابها یک بار دیگر آنها را چک کنید که همه قسمتها را پاسخ داده باشید.

بعد از هر امتحان

۱. در صورت امکان با آب ملایم دوش گرفته و یک ساعت استراحت نمایید.

۲. به امتحان گذشته فکر نکنید در فکر امتحانات فردا باشید که فردا روز دیگری است.

۳. کتاب ، دفتر، جزوه و نمونه سولات امتحانی را آماده کنید.

۴. مطالعه مطالب امتحانی خود را در ۵ مرحله انجام دهید و برای آن زمانبندی مناسبی در نظر بگیرید.

الف) مطالعه اجمالی: یعنی عناوین و رئوس مطالبی را که می خواهید امتحان دهید در مدت ۱۵ دقیقه بررسی نمایید.

ب) پرسش: در مورد هر عنوان که قصد مطالعه آن را دارید از خود سوالی بپرسید و کمی در مورد آن تأمل کنید.

ج) دقیق خوانی: در این مرحله برای یافتن پاسخ به سوال خود جز به جز مطالب را بخوانید زیر مطالب مهم خط بکشید، خلاصه برداری کنید، فلش کارت تهیه کنید و برای مطالب سخت و دشوار از کدها و رمزهای مخصوصی که در ذهنتان می ماند استفاده کنید.

د) از بر گفتن: بعد از اتمام هر بخش مطالب و سوالهای آن بخش را برای خود یا دیگران به صورت حفظی بازگو کنید.

و) مرور خلاصه ها و فلش کارتها: این عمل علاوه بر این که یادگیری شما را عمقی می کند یاد آوری و بازشناسی را آسان تر و سریعتر می نماید.

۵. به یاد داشته باشید که بعد از هر ۵۰ دقیقه مطالعه ۱۰ دقیقه استراحت نمایید. این استراحت موجب می شود که اطلاعات وارد شده به ذهن طبقه بندی و کد گذاری شوند.

۶. در ایام امتحانات غذای سنگین نخورید اما از غذاهای مقوی، کم حجم و دارای قند طبیعی در دفعات زیاد مصرف نمایید نظیر پسته، گردو، کشمش، خرما، آبمیوه

دبستان پسرانه امام صادق (ع) - واحد توحید